Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El hombre supera y avanza

El mundo nos rompe a todos, y después, algunos son fuertes en los lugares rotos.

Ernest Hemingway

La palabra resiliencia en su etimología latina, proviene de "resilio" que quiere decir rebotar, o volver atrás. En las ciencias se refiere a la capacidad de un material de recuperar su forma original después de haber sido sometido a altas presiones.

En 1970, el psiquiatra Boris Cyrulnik, trasladó para denotar la capacidad de las personas de superar tragedias o acontecimientos fuertemente traumáticos. A partir de ahí, estudió la capacidad de recuperación de los supervivientes de los campos de concentración y de niños criados en orfanatos.

EL ELEFANTE ENCADENADO (adaptación)

Cuando era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los elefantes. Durante la función, el animal hacía gala de una fuerza descomunal... Pero después, permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que, un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo, podría liberarse con facilidad.

El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye? Algún adulto me explicó que no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?».

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio.

EL ELEFANTE ENCADENADO (adaptación)

Hace algunos años, descubrí que alguien había encontrado la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca desde que era muy, muy pequeño.

imaginé al indefenso bebé elefante sujeto a la estaca. Estoy seguro de que empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que un día, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza...

EL ELEFANTE ENCADENADO (adaptación)

Todos somos un poco como el elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré..

Jorge Bucay

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

LA RESILIENCIA

LA RESILIENCIA NO ES...

- Resistencia absoluta al daño
- Una actitud para evitar la situación conflictiva
- Una cualidad inalterable de la persona

LA RESILIENCIA SÍ ES...

Es la capacidad de la persona para hacer frente a la adversidad, superarla y ser transformado positivamente por ella

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

TIPOS DE REACCIÓN ANTE ACONTECIMIENTO ESTRESOR

Ante el acontecimiento estresor hay 3 tipos de reacción que afectan a...

		PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
1	**Se rechaza**	Negativo, esto no es bueno	Rabia, frustración	Bloqueo
2	**Se acepta con abnegación**	Cambio, amenaza	Ansiedad	Victimización
3	**Se afronta**	Afrontamiento positivo	Lucha, aceptación	Adaptación, Resiliencia

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

ELEMENTOS DE LA RESILIENCIA

- **Confianza.** Experiencia de una persona de sentirse cómoda y segura.

- **Autonomía:** Independencia y libertad para ser capaz de tomar decisiones propias.

- **Iniciativa:** Voluntad de hacer las cosas o al menos de probar a hacerlas.

- **Aplicación:** Realización de una tarea con habilidades académicas, profesionales y socioemocionales como constancia, perseverancia, concentración, ilusión…

- **Identidad:** Planteamientos vitales sobre quién es uno, cómo se ve en relación con los otros, qué ha logrado, qué quiere lograr…

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

COMPETENCIAS QUE FAVORECEN LA RESILIENCIA

- **Racionales (cinco pensamientos de Spivack, Shure y Platt)**

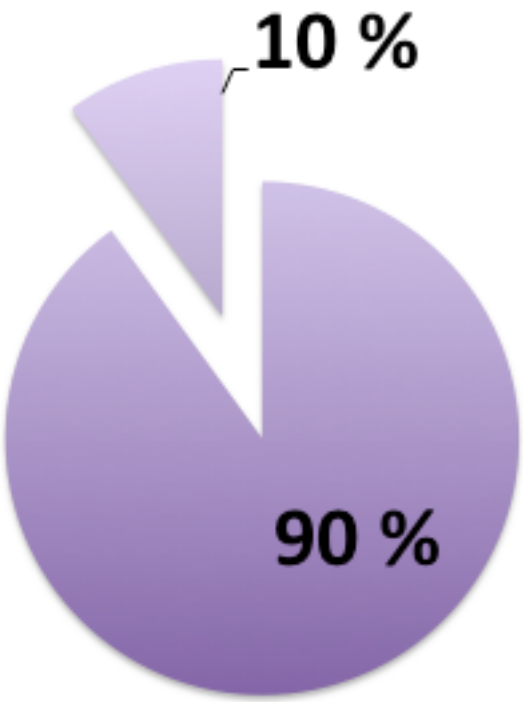
  - Diagnosticar el problema → Pensamiento causal
  - Imaginar soluciones → Alternativo
  - Prever consecuencias → Consecuencial
  - Ponerse en el lugar del otro → De perspectiva
  - Conocer necesidades y decidir medidas → Medios-fin

- **Socio-emocionales y morales**

Utilización de habilidades personales
Aprendizaje y desarrollo de habilidades
Apoyo externo

DESARROLLAR LA ACTITUD RESILIENTE

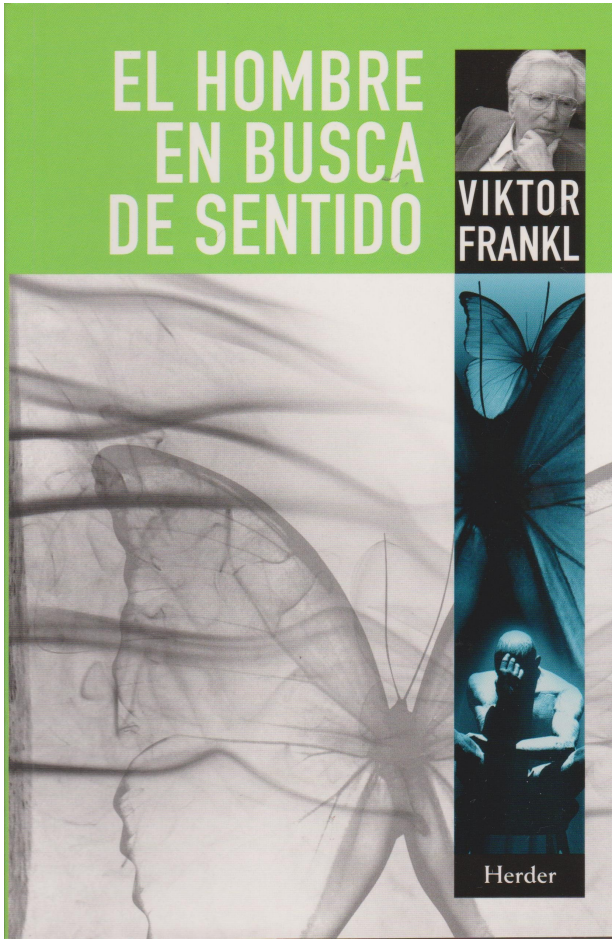
El Principio 90/10 (Stephen R. Covey)



Este principio plantea que el 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa, y el 90% restante se relaciona con la forma en cómo respondemos.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

VIKTOR FRANKL - La logoterapia



Viktor Frankl, psiquiatra y escritor, fue internado durante la II Guerra Mundial en Auschwitz, Dachau y otros campos de concentración. Esa experiencia y su formación, le permitieron hacer una gran reflexión sobre el sentido de la vida, también sobre la adversidad, que plasmaría en diversos libros, entre los que destaca “El hombre en busca de sentido”.

Fundó la logoterapia, terapia que se enfoca en descubrir el sentido de la vida para cada persona.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

VIKTOR FRANKL - La logoterapia

1 **La importancia de elegir:** La diferencia entre una persona que sabe superar sus problemas y enfrentarse a la adversidad en la vida y una persona que no logra esa superación, es que la primera decide, elige ser una cosa u otra, a pesar de las condiciones que le toque vivir.

2 **La vida tiene sentido en cualquier circunstancia:** El Doctor Frankl habla de la desesperanza como una operación matemática. La desesperanza es igual a sufrimiento sin propósito. Si una persona no puede encontrar un sentido a su sufrimiento, tenderá a la desesperanza. Pero si la persona es capaz de encontrar un sentido a la adversidad, puede convertir sus tragedias en un logro, en una forma de superación.

3 **Tus acciones diarias te llevan a ser la mejor versión de ti mismo**

4 **Piensa en por qué o por quién vale la pena vivir:** Todos tenemos un por qué o por quién vivir, una razón que nos permite seguir adelante cada día, que nos motiva y que da sentido. Cómo reaccionamos ante condiciones que no pueden ser cambiadas, depende de nosotros.
Es decir, siempre hay algo en nuestro interior que podemos cambiar, cómo nos sentimos, siempre hay una parte de nosotros mismos que depende sólo de nosotros.

VIKTOR FRANKL - La logoterapia

5 **La adversidad y el sufrimiento existen:** Todo lo malo de nuestra vida es algo que existe y que debemos aceptar. No necesitamos vivir sin adversidades, sino saber que van a existir, que son parte de la vida y que debemos luchar por algo que merezca la pena, dar un sentido.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

VIKTOR FRANKL:

El sentido de la vida a través de...

- *Valores de creación:* lo que damos a los demás y al mundo, actividades que crean, expresan, con las que nos comprometemos.

- *Valores de experiencia:* lo que recibimos de los demás y del mundo, poder disfrutar con alguien o con algo, experimentar el valor de lo que nos rodea, agradecer.

- *Valores de actitud:* nuestra libertad última, lo que nada ni nadie nos puede arrebatar, frente a la tríada trágica (la culpa pasada, el sufrimiento presente, la muerte futura), cuando las circunstancias no nos permiten vivir valores de creación o de experiencia, resulta posible encontrar el sentido más profundo en elegir libre y responsablemente con qué actitud vamos a afrontar lo que la vida nos propone.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Por grupos, coged un sobre. En ellos hay una historia y la imagen de una persona.
Primero comentadla entre vosotros y, después, explicádsela a vuestros compañeros en voz alta.
¿En qué creéis que su ejemplo nos puede ayudar en nuestro día a día?

BIBLIOGRAFÍA

https://lamenteesmaravillosa.com/10-lecciones-viktor-frankl-la-adversidad/
http://www.miriamortiz.es/TEXTOS/VElefanteEncadenado.pdf
http://www.prodetur.es/prodetur/AlfrescoFileTransferServlet?action=download&ref=8a7a7545-c489-4868-9009-cea0eec28e1f
http://pricipiosdeliderazgo.blogspot.com.es/2013/05/el-principio-9010-by-stephen-r-covey.html